

Checkliste: Der sanfte Montagsstart

Nehmen Sie diese 3 Schritte mit in Ihren Morgen: Atemübung, 3 Affirmationen wählen, Tagesfokus notieren. Für einen stressfreien Start.

1. Ich bin offen für neue Möglichkeiten.
2. Dieser Monat beginnt friedlich mit mir.
3. Ich habe genug Zeit für das Wichtige.
4. Meine Ruhe ist mein größtes Geschenk.
5. Ich handle aus Klarheit, nicht aus Panik.
6. Erfolg bedeutet für mich: Balance.
7. Ich vertraue meinem inneren Taktgeber.
8. Jeder Tag ist ein neuer Start.
9. Ich lasse den Sonntag in mir wirken.
10. Ich gebe mir Raum für meine Bedürfnisse.
11. Fehler sind Teil des Lernprozesses.
12. Ich wähle Freundlichkeit statt Kritik.
13. Meine Energie ist wertvoll.
14. Ich bewege mich im eigenen Tempo.
15. Geduld ist heute meine Stärke.
16. Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann.
17. Ich setze klare Grenzen.
18. Ich nehme mir Auszeiten.

Checkliste: Der sanfte Montagsstart – Fortsetzung

19. Ich lerne jeden Tag etwas Neues.

20. Ich bin bereit für Herausforderungen.

Mehr Impulse: affirmationen24.de/